

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Отдел образования администрации Петровского городского округа

МКОУ СОШ № 8

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей физической
культуры и ОБЖ


Руководитель ШМО Белик
Е.Н.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

с зам.директора по УВР


Сень О.В.
Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором МКОУ
СОШ №8


Маловичко Е.В.
Приказ №154 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3677188)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	1.Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий			
	2.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий			
	3.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

	4.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий			
	5.Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Юноши: «5» – 13,1 с.; «4» – 13,5 с.; «3» – 14,3 с. Девушки: «5» – 16,0 с.; «4» – 17,0 с.; «3» – 17,5 с.			
Прыжок в длину (3 ч)	6.Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий			
	7.Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий			
	8.Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Юноши: «5» – 460 см; «4» – 430 см; «3» – 410 см Девушки: «5» – 410 см; «4» – 380 см; «3» – 360 см			
Метание гранаты	9.Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-	Уметь: метать гранату из различных				

(3 ч)		силовых качеств. Правила соревнований по метанию	положений в цель и на дальность				
-------	--	--	---------------------------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	10.Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность				
	11.Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Юноши: «5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м Девушки: «5» – 23 м; «4» – 19 м; «3» – 17 м			

Кроссовая подготовка (10 ч)

Бег по пересеченной местности (10 ч)	12.Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий		
	13.Совершенствования					
	14.Комплексный					
	15.Комплексный	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий		
	16.Комплексный					
	17.Комплексный	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий		
18.Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	19.Комплексный	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий			
	20.Совершенство						
	21.Учетный	Бег на результат (3000 м) – юноши; бег на результат (2000 м) – девушки.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Юноши: «5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин Девушки: «5» – 10,10 мин; «4» – 11,40 мин; «3» – 12,00 мин			
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры. Лазание (11 ч)	22.Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий			
	23.Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий			
	24.Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
	25.Совершенство нствования	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий			
	26.Совершенство нствования						
	27.Совершенство нствования	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий			
	28.Совершенство нствования	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий			
	29.Совершенство нствования						
	30.Совершенство нствования	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий			
	31.Совершенство нствования						
	32.Учетный	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Юноши: «5» – 12 р.; «4» – 10 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 10 с.;			

1	2	3	4	5	6	7	8
				«4» – 11 с.;			

				«3» – 12 с.			
Акробатические упражнения · Опорный прыжок (10 ч)	33.Комплексный	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий			
	34.Совершенствования	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня					
	35.Совершенствования						
	36.Совершенствования	Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий			
	37.Совершенствования						
	38.Совершенствования	Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через коня.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий			
39.Совершенствования	Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий				

1	2	3	4	5	6	7	8
	40.Совершенствования	Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий			
	41.Совершенствования						
	42.Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня		Оценка техники выполнения элементов			

Спортивные игры (42 ч)

Волейбол (21 ч)	43.Комплек сный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	44.Комплек сный	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ					
	45.Соверше нствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	46.Соверше нствования	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	47.Соверше нствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
		в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	48.Соверше нствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	49.Комплек сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			

	50.Комплек- сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	51.Комплек- сный						
	52.Комплек- сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
	53.Комплек- сный	прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	54.Соверше- нствования						
	55.Соверше- нствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	56.Соверше- нствования						
	57.Соверше- нствования						
	58.Комплек- сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча			
	59.Соверше- нствования						
	60.Соверше- нствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий	Уметь: выполнять тактико-технические	Техника выполнения			

	61.Совершенство нствования	удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное	действия в игре	нападающего удара			
--	-------------------------------	--	-----------------	-------------------	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
		нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	62.Совершенство нствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	63.Совершенство нствования						
Баскетбол (21 ч)	64.Комплек сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	65.Совершенство нствования						
	66.Совершенство нствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	67.Совершенство нствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	68.Совершенство ствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты ($2 \times 1 \times 2$). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	69.Комплек сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ($1 \times 3 \times 1$). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	70.Совершенство ствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2×3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	71.Комплек сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2×3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	72.Совершенство ствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2×3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

	73.Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	74.Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	75.Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	76.Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
	77.Комплек сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре				

		движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	78.Совершенство ствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча			
	79.Совершенство ствования						
	80.Совершенство ствования			Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	81.Совершенство ствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
	82.Комплек сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание</i>	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча			

		мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	83.Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре				
	84.Совершенство вания						

Кроссовая подготовка (8 ч)

Бег по пересеченной местности (8 ч)	85.Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий			
	86.Комплексный						
	87.Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	88.Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий			
	89.Комплексный						
	90.Комплексный						
	Комплексный						
	91.Учетный	Бег на результат (3000 м) – юноши. Бег на результат (2000 м)- девушки.		Юноши: «5» – 13,00 мин;			

				«4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин Девушки: «5» – 10,00 мин; «4» – 11,20 мин; «3» – 12,00 мин			
--	--	--	--	---	--	--	--

Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	92.Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
	93.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
	94.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
	95.Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Юноши: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с. Девушки: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.			
Метание мяча и гранаты (3 ч)	96.Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий			

	97.Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
	98.Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	Юноши: «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м Девушки: «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м			
	99.Учетный	Итоговая контрольная работа.					
Прыжок в высоту (3ч)	100.Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4		
	101.Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий		Комплекс 4	
	102.Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Юноши: Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с. Девушки: Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4		